

SVEUČILIŠTE JOSIPA JURJA STROSSMAYERA U OSIJEKU
FAKULTET ZA ODGOJNE I OBRAZOVNE ZNANOSTI

Nina Prugović

**RAZLIKE U MOTORIČKIM SPOSOBNOSTIMA DJECE
PREDŠKOLSKE DOBI S OBZIROM NA KOLIČINU TJELESNE
AKTIVNOSTI**

ZAVRŠNI RAD

Osijek, 2019. godine

SVEUČILIŠTE JOSIPA JURJA STROSSMAYERA U OSIJEKU
FAKULTET ZA ODGOJNE I OBRAZOVNE ZNANOSTI

Sveučilišni preddiplomski studij Ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja

**RAZLIKE U MOTORIČKIM SPOSOBNOSTIMA DJECE
PREDŠKOLSKO DOBI S OBZIROM NA KOLIČINU TJELESNE
AKTIVNOSTI**

ZAVRŠNI RAD

Kolegij: Kineziologija

Mentor: doc.dr.sc. Zvonimir Tomac

Studentica: Nina Prugović

Matični broj: 3233

Osijek

rujan, 2019.

SAŽETAK

Sport i tjelesno vježbanje jedan su od preduvjeta pravilnog rasta, razvoja antropoloških obilježja te unapređenja zdravlja kod djece. Sve je više aktivnosti koja su vezana uz sjedenje pa se javlja potreba za uključivanjem djece u sportske izvanastavne aktivnosti. Stoga je potrebno je prikupiti što veći broj informacija o utjecajima tjelesnog vježbanja na zdravlje, motoričke i funkcionalne sposobnosti.

U provedenom istraživanju na uzorku od 29 djece predškolske dobi procjenjivale su se četiri motoričke sposobnosti. Rezultati su pokazali da djeca koja pohađaju sportski program u vrtiću razlikuju se od djece koja idu po redovnom kurikulumu jedino u testu „bočno preskakanje užeta“, odnosno repetitivnoj snazi. Kao drugi instrument istraživanja koristila sam anketu koju su ispunjavali roditelji, a anketom sam htjela vidjeti u kojim sportskim aktivnostima sudjeluju djeca predškolske dobi te kako provode ostatak svog slobodnog vremena.

Ključne riječi: djeca predškolske dobi, kineziološka aktivnost, motoričke sposobnosti, tjelesno vježbanje

SUMMARY

Sports and physical activity are one of the most prerequisites for proper growth, development of anthropological features and improvement of health in children. There are more and more activities related to sitting, so there is a need to involve children in extracurricular activities. It is imperative to gather as much information as possible about the effects of exercise on health, motor and functional abilities.

In a study conducted on a sample of 29 preschool children, four motor skills were assessed. The results showed that children attending a kindergarten sport program are different from children who go on a full-time curriculum only in test „side-jumping“ or repetitive power. As a second research instrument, I used a survey completed by parents, and I wanted to see what kind of sports activities preschool children participate in and how they spend the rest of their free time.

Key words: preschool children, kinesiological activity, motor skills, physical activity

SADRŽAJ

SAŽETAK.....	I
SUMMARY	I
SADRŽAJ	II
1. UVOD	1
2.1. RAZVOJNE OSOBINE DJECE PREDŠKOLSKE DOBI	2
2.1.1. Obilježja rasta i razvoja djece predškolske dobi	2
2.2. MOTORIČKE SPOSOBNOSTI	3
2.2.1. Snaga	4
2.2.2. Brzina	5
2.2.3. Koordinacija	6
2.2.4. Fleksibilnost (gibljivost).....	7
2.2.5. Ravnoteža	7
2.2.6. Preciznost	8
2.2.7. Izdržljivost.....	8
2.3. TJELESNA AKTIVNOST	10
2.4. TJELESNO VJEŽBANJE I TJELESNO ZDRAVLJE	11
2.4.1. Tjelesno vježbanje	11
2.4.2. Tjelesno zdravlje	11
3. METODOLOGIJA ZAVRŠNOG RADA	13
3.1. Cilj istraživanja.....	13
3.2. Predmet i problem istraživanja.....	13
3.3. Hipoteze.....	13
3.4. Istraživačka etika.....	13
3.5. Metoda istraživanja	13
3.6. Instrument istraživanja	13
3.7. Uzrok istraživanja.....	14
3.8. Postupak prikupljanja podataka.....	14
3.9. Način obrade podataka	14
4. REZULTATI ISTRAŽIVANJA.....	15
5. RASPRAVA.....	20
6. ZAKLJUČAK	22
7. LITERATURA	23
8. PRILOZI.....	25

1. UVOD

Tijekom predškolskog perioda razvoj motoričkih sposobnosti doprinosi općoj kvaliteti funkcioniranja djeteta. Poznata je činjenica o potrebi djece za kretanjem. Motoričke sposobnosti, kao i navike, najviše se razvijaju u periodu od treće do desete godine života uz činjenicu kako se posebno mogu kvalitetno razvijati te utjecati na njih u predškolskom uzrastu, odnosno od četvrte do sedme godine života (Jerbec, 2011, preuzeto Cvetković, Popović, Jakšić, 2007).

Tjelesno i zdravstveno odgojno-obrazovno područje jedno je od odgojnih područja čiji je temeljni cilj skladan razvoj psihsomatskih karakteristika.

2.1. RAZVOJNE OSOBINE DJECE PREDŠKOLSKE DOBI

2.1.1. Obilježja rasta i razvoja djece predškolske dobi

Dva procesa koja uzrokuju kvantitativne i kvalitativne promjene u antropološkom statusu djeteta su rast i razvoj. Rast je proces kvantitativnih promjena koje se odnose na povećanje dimenzija tijela promjenama u strukturi pojedinih tkiva i organa. Razvoj je proces kvalitativnih promjena koje su prvenstveno uzrokovane sazrijevanjem i diferenciranjem struktura pojedinih tkiva, organa i cijelog organizma. Rast i razvoj djeteta ne zbiva se linearno već varijabilno, jer se organski sustavi mijenjaju bržom i sporijom dinamikom (Neljak, 2009, str. 10).

Kada se radi o periodu rasta i razvoja, razvoj aerobnih i anaerobnih funkcionalnih sposobnosti ne bi trebao biti primarni cilj rada. U tome periodu primarni cilj trebao bi biti učenje što većeg broja najrazličitijih kretnih struktura. U tom periodu života najviše vremena bi se trebalo posvetiti povećanju opsega (ukupne količine) i dubine (kvalitete usvojenosti) najrazličitijih motoričkih znanja i motoričkih programa (Sekulić, Metikoš, 2007, str. 147).

Razvoj tjelesnih sposobnosti dinamički je proces adaptacije i transformacije energije i informacija u kojem se biološke, mehaničke, psihološke i sociološke karakteristike pojedinca iz aktualnog inicijalnog stanja optimalnim putem dovodi u željeno finalno stanje procesom tjelovježbe (Dodig, 1998, str. 1). Prema Dodig (1998) tjelesne sposobnosti su skup prirodnih i stečenih uvjeta koji omogućavaju da se obavlja neka tjelesna aktivnost. Na osnovi prirodnih uvjeta, pojedinac se tijekom iskustvenih dodira sa svojom prirodom i okolinom (u procesu spontanog i dirigiranog učenja) osposobljava za nove i sve kompleksnije oblike aktivnosti, tj. stječe određene sposobnosti.

Morfološke karakteristike određuju tjelesnu građu ljudskih bića. Ove karakteristike ljudskih bića na taj način izuzetno snažno utječu na realizaciju motoričkih i funkcionalnih sposobnosti (Sekulić, Metikoš, 2007, str. 113).

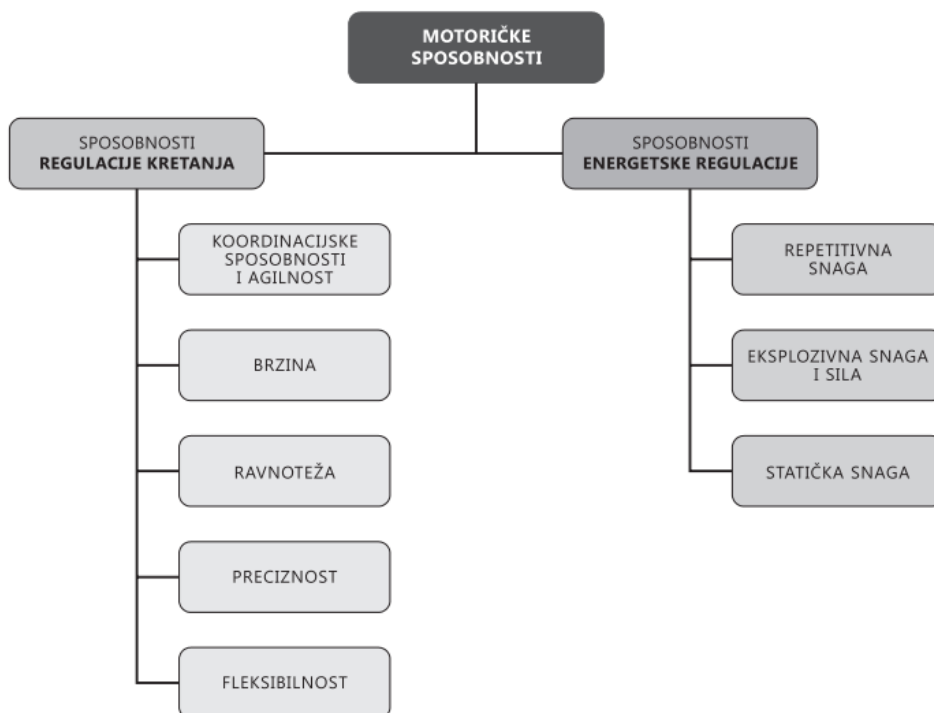
Kao razvoj motorike razumijevamo djetetovu što veću sposobnost svrhovitog i skladnog korištenja vlastitog tijela za kretanje i baratanje predmetima. Razvoj motorike može se pratiti kroz njegove faze, a koje su vidljive u usavršavanju držanja tijela (posturalne kontrole), kretanja (lokomocije) i baratanja predmetima (manipulacijom) (Starc, Čudina-Obradović, Pleša, Profaca i Letica, 2004, str. 15).

2.2. MOTORIČKE SPOSOBNOSTI

Motoričke sposobnosti - sposobnosti koje određuju potencijal osobe u izvođenju motoričkih manifestacija, tj. jednostavnih i složenih voljnih kretnji koje se izvode djelovanjem skeletnog mišićja (Sekulić, Metikoš, 2007, str. 155).

Prema Pejčić (2005) motoričke sposobnosti su onaj dio antropoloških obilježja koji se odnosi na određenu razinu razvijenosti osnovnih kretnih latentnih dimenzija čovjeka. Te sposobnosti sudjeluju u rješavanju i izvođenju motoričkih zadataka i uvjetuju uspješno kretanje bez obzira jesu li stečene treningom ili ne.

Prskalo (2004) motoričke sposobnosti definira kao latentne motoričke strukture odgovorne za praktički beskonačan broj manifestnih motoričkih reakcija, a mogu se procijeniti i opisati.



Slika 1. Pojednostavljena struktura motoričkih sposobnosti (Sekulić, Metikoš, 2007)

Razvijenost sveukupnih i pojedinih motoričkih sposobnosti vidljiva je u djetetovu izvođenju pojedinih vrsta pokreta i motoričkih vještina. Omogućavajući i potičući dijete da se kreće i vježba, utječemo na razvoj manje-više svih motoričkih sposobnosti (Starč i suradnici, 2004, str.18, preuzeto Elleneby, 1990).

U općem stupnju i tempu motoričkog razvoja među predškolskom djecom iste dobi mogu bit dosta uočljive individualne razlike što je uvjetovano nasljednim i okolinskim faktorima. Zato valja imati na umu da za razvoj motorike postaje sve važnija djetetova motivacija za kretanje i

bavljenje raznovrsnim tjelesnim aktivnostima. U tome važnu ulogu uz odrasle imaju i vršnjaci, te tako i oni postaju sve važniji čimbenik u motoričkom razvoju predškolskog djeteta (Starc i suradnici, 2004, str. 18).

Zajednička značajka utjecaja na motoričke sposobnosti jest u tome da je mogući utjecaj na sposobnosti s većim stupnjem urođenosti i obrnuto. Da bi se izvršio utjecaj na sposobnosti s većim stupnjem urođenosti, potrebno je s procesom transformacije početi što ranije poštujući senzitivna razdoblja za razvoj pojedinih osobina i sposobnosti (Prskalo, 2004, str. 90).

2.2.1. Snaga

Snaga je rad obavljen u jedinici vremena odnosno količina energije potrošena u jedinici vremena (Prskalo, 2004, str. 93).

Mišićna snaga koja se javlja prigodom kretnih aktivnosti čovjeka može se nazvati generalnim faktorom snage iz kojeg proizlaze primarni faktori koji se javljaju kao akcijski faktori i kao topološki faktori snage (Pejčić, 2005, str. 12).

Akcijski faktori snage:

- eksplozivna snaga je sposobnost aktiviranja maksimalnog broja motoričkih jedinica u jedinici vremena pri realizaciji jednostavnih motoričkih struktura s konstantnim otporom ili s otporom proporcionalnim masi tijela.
- repetitivna snaga je sposobnost dugotrajnog repetitivnog rada mišića u izotoničkom režimu naprezanja.
- statička snaga je sposobnost dugotrajnog izometrijskog naprezanja mišića. Očituje se kada čovjek pokuša savladati otpor koji prelazi njegove mogućnosti ili se napreže da bi sačuvao određen položaj u uvjetima kada su mišići napregnuti, ali nema kretanja.

Topološki faktori snage mogu biti:

- faktor snage ruku i ramenog pojasa
- faktor snage trupa i
- faktor snage nogu (Pejčić, 2005, str. 12-13).

Najčešće metode razvoja dinamogene sposobnosti snage su:

- metoda maksimalnih dinamičkih podražaja
- piramidalna metoda – broj ponavljanja stalno smanjuje, a intenzitet povećava
- metoda eksplozivnih podražaja
- metoda izometričkih podražaja
- metoda naprezanja s popuštanjem (Prskalo, 2004, str. 94).

2.2.2. Brzina

Dinamogena sposobnost očitovanja brzine kompleksna je sposobnost cijelog ili dijelova tijela da prijeđu odgovarajući put za najkraće moguće vrijeme s relativno neovisnim elementarnim oblicima sposobnosti očitovanja brzine, a to su: sposobnost očitovanja brzine reakcije, sposobnost očitovanja brzine pojedinačnih te ponavljanih pokreta iz kojih se izvode svi drugi pojavni oblici kao što je to sposobnost očitovanja brzine lokomocije (Prskalo, Sporiš, 2016, str. 156).

Prema Pejčić (2005) brzina je sposobnost izvođenja velike frekvencije pokreta u što kraćem vremenu ili izvođenje jednog pokreta što je moguće brže u određenim uvjetima.

Prema Prskalu (2004) imaju četiri osnovna oblika brzine:

- brzina reakcije ili reakcijska brzina
- brzina pojedinačnog pokreta
- brzina repetitivnih pokreta
- brzina lokomocije

Osnovne metodike usavršavanja brzine prema Prskalo (2004):

- tehnika kretanja treba dozvoliti maksimalne brzine
- vladanje kretanjem takvo da se usmjeri na brzinu a ne na način rada
- trajanje aktivnosti treba biti kratko da umor na kraju rada ne utječe na brzinu

2.2.3. Koordinacija

Koordinacija se odnosi na spretnost i usklađenost pokreta cijelog tijela, na kontroliranu izvedbu složenih pokreta ruku i nogu, kao i na brzinu motoričkog učenja i ritmičkog izvođenja zadanih i slobodnih motoričkih zadataka (Prskalo, Sporiš, 2016, str. 160, preuzeto Milanović, 2010, str. 367).

Prema Sekulić, Metikoš (2007) koordinacija je sposobnost vremenskog i prostorno efikasnog, te energetski racionalnog izvođenja kompleksnih motoričkih zadataka.

Pejčić (2005) koordinaciju definira kao sposobnost realizacije kompleksnih motoričkih struktura, brzine učenja i reorganizacije stereotipa gibanja (Pejčić, 2005, str. 13).

Akcijski faktori koordinacije:

- brzinska koordinacija – izvođenje motoričkih zadataka u što kraćem roku
- ritmička koordinacija – zahtjev na ritmu pri izvođenju motoričkih zadataka
- brzina učenja novih motoričkih zadataka
- pravodobnost – u pravo vrijeme izvođenje pravog pokreta
- prostorno vremenska orijentacija
- agilnost – brzina promjene smjera kretanja
- ravnoteža – održavanje tijela u ravnotežnom položaju (Prskalo, 2004, str. 98).

Tri topološka faktora koordinacije:

- koordinacija nogu
- koordinacija ruku
- koordinacija cijelog tijela

Tehnike za unapređenje koordinacije mogu se podijeliti u nekoliko skupina:

- povećanje opsega i dubine motoričkih znanja
- korištenja već stečenog znanja na novi način i u neuobičajenim okolnostima
- postupci djelomične ili potpune reorganizacije dinamičkog stereotipa gibanja (Sekulić, Metikoš, 2007, str. 169).

2.2.4. Fleksibilnost (gibljivost)

Fleksibilnost je sposobnost izvođenja pokreta sa što većom amplitudom (Pejčić, 2005, str. 13). Mjerilo gibljivosti je maksimalna amplituda pokreta u pojedinom zglobnom sustavu. Dostizanje maksimalne amplitude pokreta djelovanjem vlastite mišićne sile naziva se aktivna gibljivost, a uz pomoć neke vanjske sile pasivna gibljivost (Prskalo, 2004, str. 96).

Faktori fleksibilnosti:

- statička fleksibilnost
- dinamička fleksibilnost

Topološkim faktori fleksibilnosti:

- fleksibilnost ramenog područja
- fleksibilnost kralježnice
- fleksibilnost donjih ekstremiteta (Sekulić, Metikoš, 2007, str. 186).

Primarne metode za razvoj gibljivosti:

- metoda statičkih naprezanja
- metoda dinamičkih naprezanja
- metoda stretching - vježbi (Prskalo, 2004, str. 97).

2.2.5. Ravnoteža

Prema Sekulić, Metikoš (2007) ravnoteža je sposobnost održavanja ravnotežnog položaja uz analizu informacija o položaju tijela koje dolaze putem kinestetičkih i vidnih receptora.

Ravnoteža je sposobnost održavanja tijela u ravnotežnom položaju i ispravljanja pokretima djelovanje gravitacije koja otežava održavanje ravnotežnog položaja djelovanjem vanjskih čimbenika (Pejčić, 2005, str. 13).

Prema Sekulić i Metikoš (2007) postoje dva podfaktora ukupne ravnotežne sposobnosti i to:

- ravnoteža otvorenim očima i
- ravnoteža zatvorenim očima.

Prema Sekulić, Metikoš (2007) postoje dvije metode kojima se može djelovati na razvoj ravnoteže. Ti postupci su:

- održavanja ravnoteže na smanjenoj površini u mirovanju
- kretanju uspostavljanje narušene ravnoteže

2.2.6. Preciznost

Sposobnost da se gađanjem, koje podrazumijeva izbačaj i prestanak kontrole nad izbačenim predmetom ili ciljanjem što podrazumijeva vođenje predmeta do samog cilja, pogodi cilj u mjestu ili kretanju naziva se preciznost (Prskalo, Sporiš, 2016, str. 162, preuzeto Milanović, 1997).

Prema Sekulić, Metikoš (2007) preciznost je jedna od najnestabilnijih sposobnosti. To u stvari znači da je pri testiranju preciznosti potrebno upotrijebiti jako veliki broj testova ili jedan test koji se ponavlja u jako velikom broju čestica (ponavljanja), te konačni rezultat izvući kao prosječnu vrijednost na svim upotrijebljenim česticama testa.

Preciznost je motorička sposobnost koja se manifestira u pogađanju cilja ili vođenju nekog predmeta do cilja koji se nalazi na nekoj udaljenosti (Pejčić, 2005, str. 14). Kod gađanja dajemo impuls predmetu i potom nemamo utjecaj na taj predmet (Prskalo, 2004).

Dva faktora preciznosti prema Sekulić i Metikoš (2007):

- preciznost ciljanjem (vođenim projektilom)
- preciznost gađanjem (izbačenim projektilom)

2.2.7. Izdržljivost

Izdržljivost se ističe kao značajna sposobnost određena radnom sposobnošću svih organa i organskih sustava, a ponajprije senzomotoričkim živčanim sustavnom, srčanožilnim te respiratornim sustavom (Prskalo, Sporiš, 2016, str. 162).

Izdržljivost je sposobnost obavljanja aktivnosti dulje vremena bez snižavanja razine njene učinkovitosti, odnosno sposobnost suprotstavljanja zamoru (Prskalo, Sporiš, 2016, preuzeto Zatsiorsky, 1972).

Osnovne metode u transformaciji izdržljivosti su:

- metoda trajnog rada ili kontinuirana metoda
- metoda intervalnog rada gdje se rad odvija s prekidima, a utjecaj ovisi o intenziteta i trajanja rada, dužine i aktivnosti u stanci, broja ponavljanja, broja serije
- situacijska metoda podrazumijeva opterećenja po strukturi, tempu, opsegu odgovarajuća realnim situacijama (Prskalo, 2004, str. 96).

Motoričke sposobnosti razvijaju se različitim metodama i modalitetima treninga, a utvrđuju se testovima motoričkih sposobnosti.

Primjer procjene motoričkih sposobnosti (Prskalo, Sporiš, 2016, preuzeto Jukić i sur. 2008; Metikoš, Hofman, Prot i Oreb, 1989, Vučetić i Čanaki, 2007)

- **dinamogena sposobnost očitovanja brzine:** taping rukom, taping nogom, „cating“; naizmjenični preskoci
- **dinamogena sposobnost očitovanja snage:** skok iz čučnja, izdržaj u ekstenziji leđa, duboki čučanj
- **koordinacija:** poligon natraške, koraci u stranu
- **gibljivost:** iskret palicom, pretklon raznožno, ekstenzija stopala
- **preciznost:** gađanje pokretnog cilja, gađanje nepokretnog cilja

2.3. TJELESNA AKTIVNOST

Tjelesna aktivnost je pojam koji opisuje svako tjelesno kretanje koje zahtijeva bilo koji oblik mišićne kontrakcije i rezultira povećanjem energijskog utroška iznad onog u mirovanju (Mišigoj-Duraković, 2018, str. 6).

Tjelesna aktivnost tijesno je povezana s trima aspektima zdravlja: tjelesnim, psihološkim i socijalnim, i tijekom života čovjeka ima važnu ulogu. U dječjem uzrastu ona određuje normalan rast i razvitak organizma, najbolju i punu realizaciju genetičkih potencijala i povećanje sposobnosti suprotstavljanja bolestima u periodu rasta, kada je organizam najosjetljiviji na utjecaj različitih negativnih čimbenika vanjske sredine (Dodig, 1998, str. 147).

Mišigoj-Duraković (2018), preuzeto Fletcher i suradnici (1996) definiraju tjelesnu aktivnost kao svaki pokret tijela koji rezultira znatnijim povećanjem utroška energije iznad razine potrošnje u mirovanju. U dječjoj dobi i mladenaštvu velik dio dnevne tjelesne aktivnosti odvija se izvan nastave tjelesnog odgoja, u igri i u okviru organiziranih sportskih programa te može bit izražena satima aktivnosti u tjednu. Djeca se u mlađoj dobi, vrlo mnogo kreću, najčešće u igri.

Tjelesna aktivnost djece i mladeži obuhvaća sveukupnu aktivnost povezanu s radom mišića koju čine:

- igra
- nastava tjelesne i zdravstvene kulture u školi
- sportska natjecateljska aktivnost
- sportsko-rekreacijska aktivnost

Brojni su dokazi koji potvrđuju da je sustavnom, kvalitetno vođenom i primjerenom tjelesnom aktivnošću, uz uvažavanje individualnih karakteristika svakog djeteta, moguće utjecati na morfološke karakteristike, kao i na pozitivne promjene u prostoru motoričkih sposobnosti (Zekić, Car Mohač i Matrljan, 2016, preuzeto Katić, Viskić-Štalec i Šumanović, 1998., Trajkovski-Višić, 2004., Pejčić, 2005., Pejčić i suradnici, 2009.).

2.4. TJELESNO VJEŽBANJE I TJELESNO ZDRAVLJE

2.4.1. Tjelesno vježbanje

Tjelesno vježbanje izaziva adaptacijske procese u organizmu samo ako su podražaji određene minimalne jačine i određene učestalosti, a to se regulira povećanjem volumena, tj. komponentama otpora, amplitude i vremena aktivnosti.

Osnovna zadaća tjelesnog vježbanja u sklopu procesa tjelovježbe odnosi se na transformacijski proces određenih antropoloških svojstava. To se u prvom redu odnosi na antropološka svojstva koja obuhvaćaju integralne morfološke karakteristike, funkcionalne karakteristike organskih sustava, tjelesne i intelektualne sposobnosti, osobine ličnosti, dinamičke karakteristike, posebno motive, stavove i interese i položaj osobe u socijalnom polju.

U procesu tjelesnog vježbanja sveobuhvatno se razvijaju tjelesne sposobnosti i tehnike gibanja odgovarajući konkretnoj kinetičkoj strukturi određenoj sadržajem procesa tjelovježbe (Dodig, 1998, str. 20).

Prema Mišigoj-Duraković (2018) tjelesno vježbanje dovodi do poboljšanja tjelesne sposobnosti i njezinih pojedinih komponenti. Cilj tjelesnog vježbanja može bit očuvanje i unapređenje zdravlja, prevencija, rehabilitacija kroničnih bolesti, postizanje i održavanje optimalne tjelesne mase, oblikovanje tijela, podizanje tjelesne spremnosti i sportske sposobnosti. Tjelesno vježbanje prilagođava se individualno prema funkcionalnom i zdravstvenom statusu osobe.

Istraživanje koje su proveli Kavran, Trajkovski i Tomac (2013) došli su do zaključka da jutarnja tjelovježba ima vrlo pozitivan utjecaj na psihofizički status predškolske djece te podiže raspoloženje i unosi vedro ozračje. Ona bi se na osnovi postojeće zakonske regulative trebala provoditi u svim vrtićima, no dosadašnja istraživanja potvrđuju da je tjelesno vježbanje nedovoljno prisutno u hrvatskim vrtićima.

2.4.2. Tjelesno zdravlje

Definicija zdravlja po Svjetskoj zdravstvenoj organizaciji (WHO): zdravlje je stanje potpunog, tjelesnog, psihičkog i socijalnog blagostanja, a ne samo odsustvo bolesti ili oronulosti.

Pod pojmom zdravlje ne podrazumijevamo samo tjelesnu komponentu, već se to odnosi i na psihi i mentalno zdravlje. Važno je uvidjeti povezanost tjelesne aktivnosti i održavanja i zaštite dobrog psihičkog zdravlja (Prskalo, Sporiš, 2016, str. 185).

Dodig (1998) navodi kako automatizacija, kompjuterizacija, elektrifikacija, informatika i dr. oslobađaju čovjeka i stvaraju sve više vremena lišavajući njegov život bioloških potrebnih tjelesnih utjecaja. Istovremeno proces upravljanja složenom tehnologijom neizbježno povećava kod čovjeka umno – psihička naprezanja čija je posljedica pojava stresa.

Zdrav način života, nesumnjivo, pridonosi životnom skladu i profesionalnim sposobnostima čovjeka. Čovjek ne može iskočiti iz okvira životnih uvjeta, već mora razumno mijenjati način osobnog života u zdrav način života (Dodig, 1998, str. 148).

3. METODOLOGIJA ZAVRŠNOG RADA

3.1. Cilj istraživanja

Cilj istraživanja bio je utvrditi utječe li količina tjelesne aktivnosti na pozitivan razvoj motoričkih sposobnosti djece predškolske dobi.

3.2. Predmet i problem istraživanja

Predmet istraživanja bila je procjena motoričkih sposobnosti kod djece predškolske dobi, a problem istraživanja je njihova razlika u količini tjelesne aktivnosti.

3.3. Hipoteze

Iz cilja i problema istraživanja oblikovana je hipoteza:

H1: postoje značajne razlike u području motoričkih sposobnosti djece predškolske dobi s obzirom na količinu tjelesne aktivnosti.

3.4. Istraživačka etika

Na početku ankete roditelji su obaviješteni o tome da će dobiveni rezultati biti iskorišteni u svrhu završnog rada na Fakultetu za odgojne i obrazovne znanosti u Osijeku. Anketa je anonimna i nitko nije bio prisiljen ispuniti.

3.5. Metoda istraživanja

Metoda rada korištena u istraživanju je anketa i testiranje motoričkih sposobnosti.

3.6. Instrument istraživanja

Instrumenti istraživanja bili su testovi za procjenu motoričkih sposobnosti i anketni upitnik za roditelje djece koja su bila uključena u istraživanje.

3.7. Uzrok istraživanja

Istraživanje je provedeno u 2 vrtićke starije dobne skupine. Skupine su odabrane prema količini sportskih aktivnosti, jedna je skupina koja je provodila dodatnu sportsku aktivnost, a druga skupina provodila je program prema redovnom kurikulumu. Uzorak ispitanika činilo je 29 djece prosječne starosti 6,3 godine ($SD = 0,46$). Od toga 13 djevojčica i 16 dječaka. Uzorak ispitanika podijeljen je u dva subuzorka s obzirom na program koji djeca pohađaju u vrtiću. Prvi subuzorak činilo je 10 djece koja pohađaju sportski program u trajanju od 2 sata tjedno, a drugi subuzorak činilo je 19 djece koji pohađaju redovan program.

Uzorak varijabli činila su četiri testa za procjenu motoričkih sposobnosti, te anketa koju su ispunili roditelji, a čestice su se odnosile na sportski angažman djeteta u slobodno vrijeme.

3.8. Postupak prikupljanja podataka

Uzorak varijabli činilo je 4 testa za procjenu motoričkih sposobnosti: *skok u dalj s mjesta* za procjenu eksplozivne jakosti; *sunožno preskakivanje* vijače za procjenu repetitivne snage; *poligon unatrag* za procjenu koordinacije i *stajanje na klupici na jednoj nozi* za procjenu ravnoteže. Procjenjivanje razine motoričkih sposobnosti provodilo se tijekom redovnog boravka u vrtiću. Također uzorak varijabli činila je i anketa koja je sadržavala sveukupno 9 pitanja, konstruiranog za ovo istraživanje, kojima se željelo utvrditi način korištenja slobodnog vremena te na koji način djeca konzumiraju kineziološke aktivnosti u slobodno vrijeme.

Anketa je sastavljena od pitanja višestrukog izbora, odnosno DA, NE i MOŽDA, te od pitanja gdje je bilo moguće višestruko zaokruživanja ponuđenih odgovora. Sudionicima je osigurana anonimnost.

3.9. Način obrade podataka

Podaci prikupljeni anketom i rezultati testiranja motoričkih sposobnosti analizirani su i grafički prikazani uz deskriptivni opis dobivenih rezultata. Izračunati su osnovni deskriptivni parametri (aritmetička sredina i standardna devijacija te minimalni i maksimalni rezultat) u svakoj varijabli, kao i frekvencija i postotak odgovora. Za utvrđivanje razlika između skupina u testovima za procjenu motoričkih sposobnosti koristio se Mann Whitney U test.

4. REZULTATI ISTRAŽIVANJA

Tablica 1. Osnovni deskriptivni parametri motoričkih sposobnosti djece koja pohađaju sportski program

	N	AS	SD	Min	Max
SDM	10,00	137,47	18,54	110,00	170,67
SPV	10,00	11,90	5,49	0,00	21,00
MPN	10,00	6,53	2,48	3,96	11,56
MSN	10,00	26,70	18,45	2,20	58,22

SDM–skok u dalj s mjesta, SPV–sunožno preskakivanje vijače, MPN–poligon unatrag, MSN–stajanje na klupici na jednoj nozi, N–broj ispitanika, AS–aritmetička sredina, SD–standardna devijacija, Min–minimum, Max–maksimum

Kao što se vidi iz tablice 1. prikazani su rezultati testiranja ispitanika koja pohađaju sportski program. Prosječna vrijednost eksplozivne jakosti (SDM) je 137,47; repetitivne snage (SPV) je 11,90.

Tablica 2. Osnovni deskriptivni parametri motoričkih sposobnosti djece koja pohađaju redoviti program

	N	AS	SD	Min	Max
SDM	19,00	127,63	18,35	92,00	154,67
SPV	19,00	7,37	1,77	5,00	11,00
MPN	19,00	5,66	2,87	3,03	15,97
MSN	19,00	23,82	9,96	12,11	40,89

SDM–skok u dalj s mjesta, SPV–sunožno preskakivanje vijače, MPN–poligon unatrag, MSN–stajanje na klupici na jednoj nozi, N–broj ispitanika, AS–aritmetička sredina, SD–standardna devijacija, Min–minimum, Max–maksimum

Kao što se vidi iz tablice 2. prikazani su rezultati testiranja ispitanika koja pohađaju redovan program. Prosječna vrijednost koordinacije (MPN) je 5,66; ravnoteže (MSN) je 23,82.

Tablica 3. Razlike između skupina ispitanika u motoričkim sposobnostima

	Rank Sum	Rank Sum	U	Z	p-value
SDM	172,00	263,00	73,00	0,99	0,32
SPV	216,50	218,50	28,50	3,03	0,00*
MPN	176,00	259,00	69,00	1,17	0,24
MSN	157,00	278,00	88,00	0,30	0,77

SDM–skok u dalj s mjesta, SPV–sunožno preskakivanje vijače, MPN–poligon unatrag, MSN–stajanje na klupici na jednoj nozi, p-value – značajna razlika testa

*p=0,05

Kao što je vidljivo iz tablice 3. razlika ispitanika u motoričkim sposobnostima je jedino kod sunožnog preskakivanja vijače.

Rezultati anketnog upitnika o provođenju slobodnog vremena djece koja pohađaju sportski program i djece koja pohađaju redovan program.

Tablica 4. Kako najčešće Vaše dijete provodi slobodno vrijeme?

	Sportska skupina		Redovan program	
	f	%	%	%
Gleda televiziju	6	60	9	47,36
Bavi se sportom	5	50	8	42,10
Igra igrice (računalo, mobitel, tablet,...)	5	50	10	52,63
Čita knjige s roditeljem	1	10	4	21,05
Surfa internetom	0	0	3	15,78

Kao što se vidi iz tablice 4. djeca iz sportske skupine njih 60% gleda televiziju, 50% bavi se sportom ili igra igrice. Djeca koja idu po redovnom programu njih 52,63% igra igrice, 47,36% gleda televiziju, a 42,10% bavi se sportom.

Tablica 5. Koliko sati dnevno Vaše dijete provodi pred televizijom ili računalom?

	Sportska skupina		Redovan program	
	f	%	%	%
0	2	20	4	21,05
1	0	0	10	52,63
2	7	70	2	10,52
3	1	10	3	15,78
4	0	0	0	0
5	0	0	0	0

U tablici 5. vidljivo je kako djeca iz sportske skupine njih 70% dnevno provede 2 sata pred televizijom ili računalom, 10% dnevno provede 3 sata. Djeca koja idu po redovnom programu njih 52,63% provedu sat vremena pred televizijom ili računalom, a 15,78% dnevno provede 3 sata.

Tablica 6. Koliko otprilike dugo sati Vaše dijete sjedi?

	Sportska skupina		Redovan program	
	f	%	%	%
0	2	20	2	10,52
1	0	0	8	42,10
2	4	40	4	21,05
3	1	10	5	26,31
4	3	30	0	0
5	0	0	0	0

Iz tablice 6. je uočljivo da djeca iz sportske skupine njih 40% sjedi 2 sata, 30% 4 sata. Djeca koja idu po redovnom programu njih 42,10% sjedi sat vremena, 26,31% sjedi 3 sata.

Tablica 7. Pohađa li dijete neke od ovih aktivnosti?

	Sportska skupina		Redovan program	
	f	%	%	%
Zbor	0	0	1	5,26
Sportsku	5	50	8	42,10
Recitatorsku	0	0	0	0
Dramsku	0	0	0	0
Likovnu	0	0	0	0
Strani jezik	3	30	5	26,31

Kao što se vidi iz tablice 7. djeca iz sportske skupine njih 30% pohađa strani jezik, 10% sportsku skupinu. Djeca koja idu po redovnom programu njih 42,10% pohađa sportsku skupinu, 26,31% strani jezik, a 5,26% zbor.

Tablica 8. Bavi li se Vaše dijete sportom /tjelesnom aktivnosti u slobodno vrijeme?

	Sportska skupina		Redovan program	
	f	%	%	%
Da	6	60	16	84,21
Ne	4	40	3	15,78

Rezultati u tablici 8. ukazuju kako se iz sportske skupine njih 60% djece se bavi sportom ili tjelesnom aktivnošću, dok njih 40% ne. Djeca koja idu po redovnom programu njih 84,21% se bave sportom ili tjelesnom aktivnošću, dok njih 15,78% se ne bavi.

Tablica 9. Kojom tjelesnom aktivnosti ili sportom se Vaše dijete bavi?

	Sportska skupina		Redovan program	
	f	%	%	%
Trčanje	2	20	3	15,78
Nogomet	1	10	4	21,05
Tenis	0	0	0	0
Plivanje	0	0	1	5,26
Ples	2	20	5	26,31
Rolanje	2	20	5	26,31
Atletika	0	0	1	5,26
Košarka	0	0	0	0
Borilački sportovi	1	10	3	15,78
Gimnastika	3	30	1	5,26
Vožnja biciklom	4	40	6	31,57

Kao što se vidi iz tablice 9. djeca iz sportske skupine njih 40% vozi bicikl, 30% trenira gimnastiku, 20% rolanje, ples i trče, a 10% bave se nogometom i borilačkim sportovima. Djeca koja idu po redovnom programu njih 31,57% voze bicikl, 26,31% bave se plesom i rolanjem, 21,05% nogometom, 15,78% trčanjem i borilačkim sportovima i 5,26% plivanjem, atletikom i gimnastikom.

Tablica 10. Koliko često se Vaše dijete bavi tjelesnom aktivnosti/ sportom u slobodno vrijeme?

	Sportska skupina		Redovan program	
	f	%	%	%
Jednom tjedno	0	0	0	0
Dva puta tjedno	2	20	6	31,57
Tri i više puta tjedno	4	40	16	52,63

Kao što se vidi iz tablice 10. djeca iz sportske skupine njih 40% se bavi tri ili više puta tjedno tjelesnom aktivnošću ili sportom, dok njih 20% dva puta tjedno. Djeca koja pohađaju redovan program njih 52,63% se bavi tri ili više puta tjedno tjelesnom aktivnošću ili sportom, dok njih 31,57% dva puta tjedno.

Tablica 11. Smatrate li da je bavljenje sportom važno za Vaše dijete?

	Sportska skupina		Redovan program	
	f	%	%	%
Da	8	80	19	100
Ne	0	0	0	0
možda	2	20	0	0

Kao što se vidi iz tablica 11. 80% roditelja iz sportske skupine smatra da je bavljenje sportom važno za njihovo dijete, dok 20% roditelja smatra da nije toliko važno. Svi roditelji čija djeca pohađaju redovan program smatraju da im je važno da se njihova djeca bave sportom.

5. RASPRAVA

Na temelju dobivenih rezultata ankete moguće je doći do optimističnih zaključaka jer više od 50% djece bavi se nekom aktivnosti i relativno malo vremena provodi pred televizijom ili računalom. Rezultati ove ankete pokazuju da 70% djece iz sportskog programa provode 2 sata dnevno pred televizijom ili računalom, dok 52% djece koja ide po redovnom programu provede 1 sat dnevno pred televizijom ili računalom. Također prema dobivenim rezultatima ankete 60% djece iz sportskog programa bavi se tjelesnom aktivnosti ili sportom, a 84% djece koja idu po redovnom programu bave se tjelesnom aktivnosti ili sportom.

Istraživanje motoričkih sposobnosti kod djece u vrtićima: kod ravnoteže (MSN) imala su aritmetičku sredinu 26,70 sec djeca koja pohađaju sportski program, dok su djeca koja pohađaju redovan program imala aritmetičku sredinu 23,82 sec. Slično istraživanje proveo je Jertec (2011) koji je uz dosadašnja istraživanja vezana za motoričke sposobnosti došao do zaključaka da djevojčice postižu bolje rezultate u motoričkoj sposobnosti ravnoteže (MSN) aritmetička sredina je 25,24 sec od dječaka kojima je aritmetička sredina bila 15,96 sec. Usporedno s ovim istraživanjem Hraste, Granić i Mandić Jelaska (2016) proveli su istraživanje u kojem su ispitanike podijelili u dvije grupe (kontrolna i eksperimentalna grupa). Kontrolna je grupa ispitanika u promatranom motoričkom prostoru statistički značajno napredovala u vidu eksplozivne (SDM) 108,9 m i repetitivne snage (SPV) 13,67 sec, fleksibilnosti, koordinacije i agilnosti. Eksperimentalna je grupa ispitanika statistički značajan transformacijski učinak ostvarila samo u varijablama koja obilježavaju motoričke sposobnosti u vidu eksplozivne (SDM) 116,16 m i repetitivne snage (SPV) 13,47 sec. Također, u procjeni motoričkih sposobnosti djeca koja pohađaju sportski program iz eksplozivne snage (SDM) aritmetička sredina bila je 137,47 m, dok je kod djece koja pohađaju redovan program aritmetička sredina bila 127,63 m. Isto tako možemo usporediti rezultate s rezultatima od Matrljan, Berlot i Car Mohač (2015) koji su u svojoj provedbi procjene motoričkih sposobnosti došli su do sljedećih rezultata: eksplozivna snaga (SDM) kod djece aritmetička sredina bila je 107,02 m, repetitivna snaga (SPV) aritmetička sredina bila je 14,44 sec i ravnoteža (MSN) aritmetička sredina bila je 9,26 sec.

Kod procjene motoričkih sposobnosti u vrtićima jedina razlika je bila u repetitivnoj snazi tj. u bočnom preskakanju užeta; djeca koja pohađaju sportski program aritmetička sredina kod te sposobnosti bila je 11,90 sec, a kod djece koja idu po redovnom programu aritmetička sredina te sposobnosti bila je 7,37 sec. Iz dobivenih rezultata možemo vidjeti kako u ostalim motoričkim sposobnostima nije bilo razlike, jer djeca koja pohađaju redovan program bave se tjelesnom aktivnošću ili sportom u slobodno vrijeme minimalno dva puta tjedno. U istraživanju koje su proveli De Privitellio, Caput-Jogunica, Gulan, i Boschi (2007) došli su do rezultata da sportski program utječe na motoričke sposobnosti i da je sportski program osigurao uzlaznu liniju rezultata testova, a najviši učinak bio je postignut u testu procjeni repetitivne snage.

6. ZAKLJUČAK

Sustavnim, znanstveno utemeljenim vježbanjem bitno se može utjecati ne samo na regulaciju morfoloških, motoričkih i funkcionalnih obilježja već u znatnoj mjeri i na kognitivne funkcije te na konativne dimenzije odgovorne za modalitete ponašanja i efikasnu socijalizaciju djece na varijabilne uvjete života i rada.

Temeljem dobivenih rezultata može se zaključiti kako kineziološka aktivnost ima važnu ulogu u cjelokupnom rastu i razvoju djece rane i predškolske dobi. Kineziološka aktivnost je prijeko potrebna za razvoj motorike i motoričkih sposobnosti. Za pravilan razvoj djeteta važno je naglašavati djeci brigu o zdravlju, njegovim sposobnostima i poticati ga na tjelesne aktivnosti. Najveću važnost u tome imaju roditelji. Kako bi se djeci omogućio pozitivan utjecaj na razvoj motoričkih sposobnosti, potrebno je povećati tjelesnu aktivnost najmanje 45 minuta umjerene aktivnosti dnevno, a smanjiti vrijeme provođenja pred televizorom ili računalom na oko dva sata dnevno.

U odgojno – obrazovnoj ustanovi važnu ulogu ima odgojitelj koji bi sa svojim kompetencijama trebao potaknuti dijete da se razvija i raste u skladu sa svojim sposobnostima, potrebama, željama i vještinama.

7. LITERATURA

1. Dodig, M. (1998). *Razvoj tjelesnih sposobnosti čovječjeg organizma*. Rijeka: Sveučilište u Rijeci
2. Hraste, M., Granić, I. i Mandić Jelaska, P. (2016). Utjecaj različito programiranih aktivnosti na promjene u nekim antropološkim obilježjima kod djece predškolske dobi. *Kineziologija i područja edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije u razvitku hrvatskog društva: Zbornik radova s 25. ljetne škole kineziologa Hrvatske*. str. 204-208 preuzeto s https://www.hrks.hr/skola_25.htm (16.9.2019.)
3. Jertec, N. (2011). Razlike u sposobnosti ravnoteže s obzirom na spol kod djece predškolske dobi. *Dijagnostika u područjima edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije: Zbornik radova s 20. ljetne škole kineziologa Hrvatske*. str. 124-128 preuzeto s https://www.hrks.hr/skola_20.htm (16.9.2019.)
4. Matrljan, A., Berlot, S. i Car Mohač, D. (2015). Utjecaj sportskog programa na motoričke sposobnosti djevojčica i dječaka predškolske dobi. *Primjena i utjecaj novih tehnologija na kvalitetu rada u područjima edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije: Zbornik radova s 24. ljetne škole kineziologa Hrvatske*. str. 167-171 preuzeto s https://www.hrks.hr/skola_24.htm (16.9.2019.)
5. Mišigoj-Duraković, M. i suradnici (2018). *Tjelesno vježbanje i zdravlje*. Zagreb: Znanje d.o.o.
6. Neljak, B. (2009). *Kineziološka metodika u predškolskom odgoju*. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu
7. Pejčić, A. (2005). *Kineziološke aktivnosti za djecu predškolske i rane školske dobi*. Rijeka: Visoka učiteljska škola
8. Privitellio, S. Caput-Jogunica, R. Gulan, i Boschi, V. (2007). Utjecaj sportskog programa na promjene motoričkih sposobnosti predškolaca. *Medicina*, 43, str. 204-209
9. Prskalo, I. (2004). *Osnove kineziologije-udžbenik za studente učiteljskih škola*. Petrinja: Visoka učiteljska škola
10. Prskalo, I. i Sporiš, G. (2016). *Kineziologija*. Zagreb: Školska knjiga, Učiteljski fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu
11. Sekulić, D. i Metikoš, D. (2007). *Osnove transformacijskih postupaka u kineziologiji: uvod u osnove kineziološke transformacije*. Split: Sveučilište u Splitu, Fakultet prirodoslovno-matematičkih znanosti i kineziologije

12. Starc, B., Čudina-Obradović, M., Pleša, A., Profaca, B. i Letica, M. (2004). *Osobine i psihološki uvjeti razvoja djeteta predškolske dobi*. Zagreb: Golden marketing – Tehnička knjiga
13. Zekić, R., Car Mohač, D. i Matrljan, A. (2016). Razlike u morfološkim karakteristikama i motoričkim sposobnostima djece predškolske dobi polaznika male sportske škole. *Kineziologija i područja edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije u razvitku hrvatskog društva: Zbornik radova s 25. ljetne škole kineziologa Hrvatske*. str. 406-413 preuzeto s https://www.hrks.hr/skola_25.htm (16.9.2019.)
14. Žagar Kavran, B. Trajkovski, B. i Tomac, Z. (2015). Utjecaj jutarnje tjelovježbe djece predškolske dobi na promjene nekih motoričkih i funkcionalnih sposobnosti. *Život i škola: časopis za teoriju i praksu odgoja i obrazovanja*, 61(1), str. 51-60

8. PRILOZI

SUGLASNOST

Poštovani roditelji,

moje ime je Nina Prugović i studentica sam 3. godine Ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja u Osijeku. U sklopu završnog rada iz kineziologije (pod mentorstvom doc. dr. sc. Zvonimira Tomca) provodim istraživanje na temu „Razlike u motoričkim sposobnostima kod djece predškolske dobi s obzirom na količinu tjelesne aktivnosti“.

Ovim putem željela bih Vas zamoliti za suglasnost za provođenja istraživanja s Vašim djetetom. Istraživanje će se sastojati od procjene motoričkih sposobnosti djece, a postupci koji se koriste ne razlikuju se od nacionalnog kurikulumu. Želim napomenuti da će se dobiveni rezultati koristiti isključivo u svrhu završnog rada, te da nitko osim mentora i mene neće imati pristup u podatke.

Planirano trajanje izvršavanja zadataka je cca 15 minuta te ćemo tijekom izvršavanja zadataka bit prisutni odgojiteljica i ja.

S poštovanjem,

Nina Prugović

Ja, _____ dajem suglasnost da moje dijete _____
(ime i prezime roditelja) (ime i prezime djeteta)

sudjeluje u istraživanju.

U Osijeku, _____.____.2019. godine

Potpis

(vlastoručni potpis roditelja)

ANKETA

Poštovani roditelji,

Ovom anketom pokušavam saznati kako Vaše dijete provodi slobodno vrijeme (izvan vrtića) i njegovu razinu tjelesne aktivnosti.

Molim Vas da odvojite malo vremena i iskreno odgovarate na pitanja koja su samo za potrebe mog završnog rada i nitko osim mene i mentora neće imati pristup prikupljenim podacima. Odgovore dajete zaokruživanjem slova ispred pitanja. Moguće je zaokružiti više ponuđenih odgovora.

S poštovanjem,

Nina Prugović

DJEČJI VRTIĆ - _____

IME I PREZIME DJETETA - _____

SPOL DJETETA – a) dječak b) djevojčica

DOB DJETETA - _____

1. Kako najčešće Vaše dijete provodi slobodno vrijeme?

- | | |
|--|---|
| a. Gleda televiziju | d. Čita knjige |
| b. Bavi se sportom | e. Surfa internetom |
| c. Igra igrice (računalo, mobitel, tablet,...) | f. Nešto drugo (navedite što):
_____ |

2. Koliko sati dnevno Vaše dijete provodi pred televizijom ili računalom?

- | | |
|------|--|
| a. 0 | e. 4 |
| b. 1 | f. 5 |
| c. 2 | g. Više od 5 sati (napišite koliko)
_____ |
| d. 3 | |

3. Koliko otprilike dugo sati Vaše dijete sjedi?

- a. 1
- b. 2
- c. 3
- d. 4

e. 5

f. Više od 5 sati (napišite koliko)

4. Pohađa li Vaše dijete neke od ovih aktivnosti?

- a. zbor
- b. sportsku
- c. recitatorsku
- d. dramsku
- e. likovnu

f. strani jezik (navedite koji)

g. nešto drugo (navedite što)

5. Bavi li se Vaše dijete tjelesnom aktivnošću/sportom u slobodno vrijeme?

- a. DA (prijeđite na 7. pitanje)
- b. NE

6. Želite li da se Vaše dijete bavi tjelesnom aktivnošću/ ili sportom u slobodno vrijeme, ako da navedite i kojim sportom.

a. DA

b. NE

c. MOŽDA

(Prijeđite na 9. pitanje)

7. Kojom se tjelesnom aktivnošću/ ili sportom Vaše dijete bavi?

- | | |
|-------------|-------------------------------|
| a. Trčanje | h. Košarka |
| b. Nogomet | i. Borilački sportovi |
| c. Tenis | j. Gimnastika |
| d. Plivanje | k. Vožnja biciklom |
| e. Ples | l. Nešto drugo (navedite što) |
| f. Rolanje | |
| g. Atletika | |
-

8. Koliko često se Vaše dijete bavi tjelesnom aktivnošću/ili sportom u slobodno vrijeme?

- a. jednom tjedno
- b. dva puta tjedno
- c. tri puta tjedno i više tjedno

9. Smatrate li da je bavljenjem sportom važno za Vaše dijete?

- a. DA
- b. NE
- c. MOŽDA